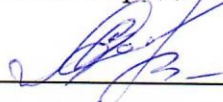


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Костромы
«Средняя общеобразовательная школа № 3 с углубленным изучением отдельных
предметов»

ПРОВЕРЕНО:

Заместитель директора Средней
общеобразовательной школы №3 с
углубленным изучением отдельных
предметов города Костромы

 Серебрянская О.А.

«28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Средней
общеобразовательной школы №3 с
углубленным изучением отдельных
предметов города Костромы

 Панкратьева О.В.

«28» 08 2023 г.

Программа
внеурочной деятельности
секции спортивных игр: «Волейбол»
для учащихся 5-8 класса

Составила: учитель физической культуры
Журавлева Ольга Александровна

Кострома
2023 г.

Программа секции спортивной игры: «Волейбол»

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Рабочая программа спортивной секции по волейболу для учащихся 5-8 классов разработана на основе:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Федеральная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» (для 5-9 классов образовательных организаций), Москва -2023.

Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М., Просвещение, 2012;

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. № 329 – ФЗ (ред. От 02.07.2013г.);

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г.№1101-р;

Программы «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011 г, «Физическая культура. Рабочие программы. 2е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

Пояснительная записка.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» предназначена для физкультурно - оздоровительной и спортивной работы обучающимися 5-8 классов общеобразовательной школы, которые заинтересованы в спортивных играх.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. В процессе обучения и воспитания у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Особенности программы

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди учащихся. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития.

При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры. В основе волейбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности. Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. Главными требованиями к их проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся. Предусматривается проведение систематической контрольной проверки уровня физической, специальной и общей подготовленности школьников, как специальной, так и общей – с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года и в конце года для прослеживания мониторинга физического развития.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Три раза в год (сентябрь, январь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных (нормативные требования) показателях.

Принципы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «От простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, обучающийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).
- «Не навреди» - все применяемые методы, приёмы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ребенка.

Цель занятий:

Основная цель программы «Волейбол» в рамках физкультурно-оздоровительной направленности: формирование и

освоение основ физической деятельности через углубленное изучение спортивной игры волейбол.

формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и

спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

- создать представление о спортивной игре «Волейбол»,
 - формирование сборной команды школы по волейболу.
 - формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы.
- Приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу

Задачи:

- развитие основных физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу;
- овладение теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам игры «Волейбол»;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;
- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю.

Методы и формы обучения

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные **формы и методы** проведения этих занятий:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
- Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Планируемые результаты освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты:

- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).
- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;

- ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты.

Освоенные учащимися универсальные учебные действия:

- познавательные - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; научиться проявлять творческие способности; развивать сенсорные и моторные навыки.
- регулятивные - определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; проговаривать последовательность действий; уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность; давать эмоциональную оценку деятельности команды; понимать задачи, поставленные педагогом; знать технологическую последовательность выполнения работы; правильно оценивать результаты своей деятельности;
- коммуникативные - умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других; совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе; учиться работать в коллективе; проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты:

- формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в собственной практике.

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;

- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);
- овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
- увеличение двигательной активности;
- овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
- уметь играть по правилам;
- знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях разного уровня муниципальный, региональный.

Категория: обучающиеся 5-8 классов разного уровня подготовки.

Количество: 10-15 человек, учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол».

Условия реализации программы секции спортивных игр «Волейбол»:

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал 9х18

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу,
- пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и другим инвентарём.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольные - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка – 1 шт. - 6 - 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные -12 штук.
8. Гантели различной массы - 20 штук.
9. Мячи волейбольные - 15 штук.
10. Рулетка – 1 шт.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр «Волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «Волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Место и время проведения занятий:

Занятия секции спортивных игр «Волейбол» проводятся в спортивном зале МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3 с углублённым изучением отдельных предметов» города Костромы: 1 раз в неделю, 2 академических часа (по 40мин.).

Тематический план занятий занятий учебно-тренировочной группы

№ п / п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1.	Теоретические занятия	6	6	
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
1.2	Российские спортсмены на Олимпийских играх и чемпионатах мира	1	1	-
1.3	Волейбол, как олимпийский вид соревнований	1	1	
1.4	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
1.5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
1.6	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма, техника безопасности	1	1	-
2.	Основы методики обучения в волейболе	30	1	29
3	Общая и специальная физическая подготовка	10		10
4.	Основы техники и тактики игры	11		11
5.	Правила соревнований, их организация и проведение	5	1	4
6.	Контрольные игры и соревнования	2		2
7.	Контрольные испытания	2		2
8.	Посещения соревнований	2		2
	Итого:	68	8	60

Содержание программы

Теоретические занятия – 12(часов)

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Российские спортсмены на Олимпийских играх и чемпионатах мира. Краткие сведения об участии сборных по волейболу на крупных международных соревнованиях и Олимпийских играх.

Волейбол, как олимпийский вид соревнований. Где и когда зародился волейбол, когда впервые появился в Олимпийских играх. Первые чемпионы по волейболу на олимпиаде. Участие Российских и советских сборных на Олимпийских играх.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, и их строение, функции и взаимодействие. Сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на увеличение мышечной массы, на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Техника безопасности, предупреждение травматизма.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства, обязанности судей.

Положение о соревнованиях. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила мини-волейбола.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия – 60 (часов)

Общая физическая подготовка:

- развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

Упражнения для туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами- лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом.

Опорные прыжки

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжковые упражнения различной сложности. Челночный бег 3х10м, 6х10м, 10х10м.

Спортивные игры. Баскетбол. Гандбол. Волейбол

Подвижные игры: они должны иметь соревновательный характер и отвечать волейбольной направленности.

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

Упражнения с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах. Из упора у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Бросок гандбольного мяча через сетку на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера или прибора для метания мяча. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием предмета. Передвижение вдоль сетки - лицом к ней приставными шагами.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Прыжковые упражнения с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов. После поворотов и перемещений, после прыжка в глубину (спрыгивания). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену,

приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут, же подбрасывается на различную высоту и т. п.

Практические занятия по технике нападения.

Техника нападения.

Перемещение и стойки: сочетание способов перемещения и стоек с техническими приемами Чередование нападающих ударов на силу и точность. Тактические комбинации. Тактика игры в нападении со второй передачи. Розыгрыш мяча. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению: для выполнения подачи (верхней прямой) групповые, Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач), командные действия.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (И. п.) в сочетании с перемещениями;
- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед;
- перемещения приставными шагами спиной вперед;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;
- прыжки;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча сверху двумя руками:

- передача на точность, с перемещением в парах;
- встречная передача, передача в треугольнике.
- отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча:

- нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары:

- в парах на точность, через связующего в определенные зоны.

Техника защиты.

Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3,2. Стойки и перемещения игрока при приеме снизу. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов.

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

Действия с мячом.

Приём мяча

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения:

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования.

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5.0	4.9
2	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5.0	6.0
	в прыжке с места (м)	7.5	9.5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
----------	---------------------------------------	------------------------------

1	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

Посещения соревнований. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

**План - график
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Тема	Количество о часов
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	1
2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	2
3	Эстафеты с приемом мяча снизу.	2
4	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	2
5	Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	2
6	Техническая подготовка волейболиста.	2
7	Контроль выполнения перебивание кулаком у верхнего края сетки.	2
8	Контроль выполнения передачи мяча правой и левой рукой с изменением направления	2
9	Двухсторонняя игра	2
10	Игра «Мяч капитану».	2
11	Комбинация из освоенных элементов: бег, остановки, повороты.	2
12	Контроль выполнения передачи мяча через сетку по зонам.	2
13	Тактика свободного и позиционного нападения в волейболе.	2
14	Тактические действия. Игры в «Волейбол».	2
15	Игры «Стрит-бол», «Мини-баскетбол».	2
16	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	2
17	Перемещения в стойке. Бег из различных и. п., с ускорением, остановками, изменением направления.	2
18	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	2
19	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	2
20	Техника верхней прямой подачи.	2
21	Передача мяча в движении в парах.	2
22	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	2

23	Верхняя прямая подача в парах.	2
24	Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.	2
25	Контроль техники верхней прямой подачи.	2
26	Техника прямого нападающего удара.	2
27	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	2
28	Правила и организация игры в волейбол.	2
29	Передача мяча. Игра в волейбол.	2
30	Игра в волейбол с самостоятельным судейством.	2
31	Передачи и приемы мяча после передвижения.	2
32	Верхняя прямая подача.	2
33	Подача мяча на точность по зонам.	2
34	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	3

Формы контроля:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Список литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодинский, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2014. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967

3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978

4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

Подводящие упражнения для освоения техники игры в волейбол.

Перемещения. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.

Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом. Толчок выполняется последовательным разгибанием ног и рук. Упражнение может выполняться как индивидуально (в стену), так и с партнером. Первоначально расстояние до стены 1м, до партнера – 2м. при ловле мяча руки напряжены и не опускаются ниже уровня головы. Скорость полета мяча погашается в основном за счет сгибания ног в коленях и упругого противодействия кистей рук.

Беговые упражнения:

- бег с изменением направления, оббегание стоек, набивных мячей и других предметов вначале на ограниченной площади, затем в пределах игровой площадки,
- бег от лицевой линии волейбольной площадки к средней линии (сетке) из различных исходных положений: стойка волейболиста; выпад вперед; выпад в сторону; полуприсед; присед;
- с захлестыванием голени;
- приставные шаги правым, левым боком;
- бег спиной вперед;
- подскоки с вращением руками вперед, назад;
- скрестные шаги правым, левым боком.

Челночный бег с касанием ориентиров, находящихся на различном расстоянии, в разной последовательности. По сигналу и без сигнала тренера.

Челночный бег из различных исходных положений, после выполнения заданных упражнений: (например: 1 сигнал - прыжки на месте с поворотом на 180 градусов, второй сигнал - ускорение 3 по 9 метров).

Прыжки через скакалку, скамейку, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивания из полного приседа.

Индивидуальные упражнения с мячом:

- верхняя и нижняя передачи над собой после собственного подбрасывания, после отскока от пола (для начинающих);
- верхняя и нижняя передачи над собой с различной высотой отскока мяча на месте, а также с продвижением вперед, назад, в сторону.

Чередование верхней и нижней передачи над собой.

Передачи мяча у стены с различным расстоянием от стены на месте, с медленным приседанием и вставанием, а также с продвижением в сторону, назад и вперед.

Нападающий удар в пол из различных исходных положений для отработки техники удара рукой по мячу (стоя, сидя на тумбе или стуле, стоя на одном колене на мате.) Через сетку с собственного подбрасывания.

Подача мяча в разные зоны площадки.

Упражнения в парах:

- верхняя и нижняя передачи мяча с подбрасывания партнером. (для начинающих)
- передачи мяча вдоль сетки, через сетку, с перемещением, с изменением направления передачи, с изменением высоты передачи.
- передачи мяча в 2 касания (1 над собой, 2 партнеру) игрок без мяча в это время может выполнять по заданию тренера любое короткое упражнение (приседание или перемещение в сторону, касание рукой пола).
- нападающий удар в пол, в партнера с приемом мяча снизу, через сетку со связующим из разных зон площадки.
- передачи 2-мя мячами. Одним мячом выполняется всегда верхняя или нижняя передача, вторым мячом - передача и ловля мяча на уровне пояса либо перекатывание мяча по полу, либо передача мяча по полу ногой;
- после передачи мяча обежать партнёра и вернуться на исходную позицию. Партнёр одну передачу выполняет над собой и повторяет действия первого.

Передачи мяча в колоннах с перемещением после выполнения передачи в своей колонне, и с перемещением в противоположную колонну.

Различные комбинации передач в тройках и четверках через сетку.

Передача двумя руками сверху и снизу.

Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. Партнер ловит мяч вверху над лицом и после подброса над собой на расстояние 1м выполняет передачу. В этом упражнении важно добиваться плавности движений рук до полного их выпрямления.

Передачи набивного мяча с 2 м в стену, сменяя друг друга при передаче. Учащиеся располагаются в круге, в середине — один или двое водящих, которые поочередно посылают мяч, стоящим в круге, те возвращают мяч обратно.

Учащиеся выстраиваются в одну колонну, напротив, располагается водящий, который посылает мяч партнёру двумя руками сверху, а принимает мяч снизу. После 3-4 серий водящего заменяют; 2-5 то же, что в упражнениях 1-4 из раздела «Передача мяча двумя руками сверху», но мяч, посланный через сетку, принимают двумя руками снизу и направляют к сетке в заданную зону.

В парах, расстояние между игроками — 10-12 м. Один игрок посылает мяч верхней прямой подачей, другой принимает двумя руками снизу.

Подача мяча.

«Мяч в воздухе». Учащиеся в двух колоннах по 4-5 человек (команд) располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2м. Передача выполняется через сетку, стоящему впереди колонны. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

Передачи в тройках. Учащиеся располагаются по направлению передач в игре: 6-3-4(2). То же, но в колоннах по 3-4 человека. Вначале, после выполнения передач, учащиеся переходят в конец своих колонн, а затем в противоположную. То же, но учащийся зоны 3 располагается боком к игроку зоны 6.

Прием мяча, брошенного партнером. Вначале принимающий находится в исходном положении для приема снизу, затем в основной стойке волейболиста. Мяч принимается на уровне пояса. Правильным будет отскок мяча под прямым углом при незначительных вращениях. Приемы мяча в стену. Данное упражнение наиболее эффективно, однако его можно использовать лишь после того, как учащиеся усвоят в целом основы техники приема.

В тройках. Учащиеся располагаются в зонах 6 – 3 – 4 (2). Игрок зоны 4 направляет мяч передачей в зону 6, откуда следует прием в зону 3. игрок зоны 3 передачей адресует мяч в зону 4 или 2. После четырех-пяти повторений игроки меняются местами.

<https://youtu.be/ACaC0C3pmp4?si=AIaKICbWS4dqPh0I>

<https://youtu.be/13JTgN4GDRg?si=KIbyuHmaSifLLrz3>

<https://youtu.be/DPZie7Nn4Xo?si=IAsCGLEAcC7X2tm2>

<https://youtu.be/jx35v6V5U9A?si=lxzrXCXx4sFdxw7W>

